

پیش‌بینی سرخوردگی زناشویی بر اساس تحریف شناختی، بخشودگی بین فردی و راهبردهای تنظیم هیجان‌ها در افراد متأهل

تاریخ ارسال مقاله: 1402/2/12 تاریخ پذیرش نهایی: 1402/8/6
محمد باهر طالاری¹، نیلوفر میکائیلی²، سیف‌الله آقاجانی^{3*}، نرگس حبیبی⁴

مقاله پژوهشی

چکیده

مقدمه: سرخوردگی زناشویی از مهم‌ترین عوامل ایجاد مشکلات و پیامدهای منفی در بین زوجین است که می‌تواند منجر به طلاق شود. از این رو، بررسی عوامل مؤثر بر این متغیر اهمیت فراوانی دارد. هدف پژوهش حاضر، پیش‌بینی سرخوردگی زناشویی بر اساس تحریف شناختی، بخشودگی بین فردی و راهبردهای تنظیم هیجان در افراد متأهل بود.

روش: پژوهش حاضر از نوع تحقیقات همبستگی بود. جامعه آماری پژوهش، تمام افراد متأهل مراجعه‌کننده به مراکز سلامت شهرستان زنجان در سال 1400 بود. شرکت‌کنندگان در پژوهش با استفاده از روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چند مرحله‌ای دو منطقه از مناطق مختلف شهرستان زنجان انتخاب شدند. داده‌ها با استفاده از مقیاس سرخوردگی زناشویی MDS، مقیاس تحریف شناختی بین فردی (ICDS)، پرسش‌نامه نظم‌جویی شناختی هیجان (CERQ-P) و پرسش‌نامه بخشودگی بین فردی جمع‌آوری شد. تجزیه و تحلیل داده‌ها در نرم‌افزار SPSS (نسخه 24) با استفاده از تحلیل رگرسیون و ضریب همبستگی پیرسون در سطح معناداری ($P < 0/05$) انجام شد.

یافته‌ها: نتایج رگرسیون چندگانه نشان داد که بین تحریف‌های شناختی، بخشودگی بین فردی و راهبردهای تنظیم هیجان با سرخوردگی زناشویی، همبستگی چندگانه 0/41 وجود دارد ($P \leq 0/05$). همچنین 17 درصد از واریانس سرخوردگی زناشویی توسط متغیرهای پیش‌بین به طور معناداری تبیین می‌شود ($P < 0/001$). بخشش بین فردی دارای بیشترین سهم در تبیین واریانس سرخوردگی زناشویی است.

نتیجه‌گیری: سرخوردگی زناشویی زوجین تحت تأثیر عوامل درون فردی و بین فردی مختلفی قرار دارد. از این رو، شناسایی عوامل تأثیرگذار بر سرخوردگی زناشویی و استفاده از نتایج آن به شکل کاربردی و مداخله‌ای، تأثیرات بسیاری بر بهبود روابط زوجین دارد.

کلمات کلیدی: زوجین، سرخوردگی، تحریف شناختی، بخشش، تنظیم هیجان.

1. دانشجوی دکتری روان‌شناسی عمومی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران
2. استاد، گروه روان‌شناسی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران.
3. استاد، گروه روان‌شناسی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران.
- * نویسنده مسئول: sf_aghajani@yahoo.com
4. دانشجوی دکتری روان‌شناسی عمومی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران



Prediction of Marital Disaffection based on Cognitive Distortion, Interpersonal Forgiveness and Emotion Regulation Strategies in Married People

Received: 2023/05/02 Accepted: 2023/10/28

Mohammad Baher Talari¹, Niloofar Mikaeili², Saifullah Aghajani^{3*}, Narges Habibi⁴

Original Article

Abstract

Introduction: Marital disaffection is one of the most important causes of problems and negative consequences among couples, which can lead to divorce. Therefore, investigating the factors affecting this variable is very important. The purpose of this research was to predict marital disaffection based on cognitive distortion, interpersonal forgiveness, and cognitive emotion regulation in married people.

Method: This correlation study was conducted on 200 married people who were referred to Zanjan health centers in the year 1400. The study population was selected using a multi-stage cluster sampling method. Data were collected using the Marital Disaffection Scale (MDS), Interpersonal Cognitive Distortion Scale (ICDS), Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ-P), and Interpersonal Forgiveness Questionnaire based on self-report. Data analysis was done in SPSS software (version 24) using regression analysis and Pearson's correlation coefficient at a significance level of ≤ 0.05 .

Results: The results obtained from multiple regression showed that the multiple correlations between cognitive distortions, interpersonal forgiveness, and cognitive emotion regulation with marital disaffection are 0.41 ($P \leq 0.05$). Also, 17% of the variance of marital disaffection is explained by predictor variables. Interpersonal forgiveness has the largest contribution in explaining the variance of marital disaffection.

Conclusion: Marital disaffection in couples is influenced by various intrapersonal and interpersonal factors. Therefore, identifying factors affecting marital disaffection and using its results in a practical and interventional way has many effects on improving couples' relationships. It is suggested that disaffection be considered a general concept that encompasses different dimensions and all its aspects should be examined.

Keywords: Couples, Disaffection, Cognitive Distortion, Forgiveness, Emotion Regulation.

1. Ph.D Student of General Psychology, Department of Psychology, Faculty of Educational Sciences and Psychology, University of Mohaghegh Ardabili, Ardabil, Iran. Email: M.baher@student.uma.ac.ir

2. Professor, Department of Psychology, Faculty of Educational Sciences and Psychology, University of Mohaghegh Ardabili, Ardabil, Iran. Email: Nmikaeili@uma.ac.ir

3. Professor, Department of Psychology, Faculty of Educational Sciences and Psychology, University of Mohaghegh Ardabili, Ardabil, Iran.

*Corresponding Author :Email: Sf_aghajani@yahoo.com

4. Ph.D Student of General Psychology, Department of Psychology, Faculty of Educational Sciences and Psychology, University of Mohaghegh Ardabili, Ardabil, Iran. Email: Environmental.health69@yahoo.com

مقدمه

خانواده مهم‌ترین بستر رشد فرزندان و تمامی اعضای خانواده است و تعاملات خانوادگی نقش مهمی در سلامت هر یک از اعضا خواهد داشت. در این میان رابطه زن و شوهر به عنوان ارکان اصلی خانواده از اهمیت بالایی برخوردار است. بنابراین شناخت مؤلفه‌های مؤثر در خانواده سالم و آسیب‌شناسی خانواده بسیار مهم است. وجود سرخوردگی زناشویی¹ و نارضایتی در روابط زناشویی یکی از آسیب‌هایی است که خانواده‌ها را تهدید می‌کند (رنانیتا² و لوکیتو ستیاوان³، 2018).

سرخوردگی زناشویی کاهش تدریجی دلبستگی عاطفی است که کاهش توجه نسبت به همسر، بیگانگی عاطفی و افزایش یک نوع احساس بی‌علاقگی و بی‌تفاوتی نسبت به همسر را در پی دارد. سرخوردگی به معنای جایگزین شدن عواطف خنثی به جای عواطف مثبت است (کوهی، اعتمادی و فتحی زاده، 1393). بنابراین وقتی سرخوردگی زناشویی اتفاق می‌افتد، فرض می‌شود مجموعه‌ای از احساسات و عواطف مثبت در شروع رابطه وجود داشته است. زوجین سرخورده احساس عشق و علاقه داشته‌اند اما این احساس مدت هاست که مرده است. در یک ازدواج سرخورده احساسات منفی مانند آسیب و خشم رو به افزایش است تا اینکه به یک حالت سردی منجر می‌شود (شیخ اسماعیلی، گل محمدیان و حجت خواه، 1397). افزایش تعاملات منفی زوجین موجب افزایش احساس سرخوردگی می‌شود و این انباشت سرخوردگی‌ها مانند سدی عاطفی در برابر تعاملات مثبت زوجین در آینده عمل می‌کند (احمدزاده اقدم، کریمی ثانی، گودرزی و مرادی، 1400). سرخوردگی زناشویی زوجین تحت تأثیر عوامل زمینه‌ای، مداخله‌گر، روان‌شناختی و شخصیتی مختلفی قرار دارد. برخی از این عوامل عبارتند از مشکلات روابط اجتماعی، احساس تنهایی بیشتر، رضایت کمتر از زندگی و ناتوانی در لذت بردن از رابطه. علاوه بر این، زمانی که زوجین احساس خستگی جسمانی بی‌وقفه داشته باشند و معتقد باشند که مشکلات برای همیشه حل نشده باقی می‌مانند، دچار دلزدگی و سرخوردگی زناشویی می‌شوند که در نهایت منجر به بی‌ثباتی روابط زوجین و کاهش رضایت زناشویی می‌شود (سیرین⁴ و دنیز⁵، 2016). بهمنی، اعتمادی، احمدی و فاتحی زاده (1396) در یک مطالعه کیفی، عوامل مؤثر بر سرخوردگی زناشویی را در چهار مقوله مفهوم بندی کردند که شامل عوامل بین‌فردی (فقدان صمیمیت، ساختار قدرت، عدم رضایت جنسی، نقش‌ها در خانواده اصلی؛ راهبردها (پرخاشگری و سبک‌های حل تعارض؛ عوامل شناختی (باورهای ارتباطی و تعریفات شناختی و عوامل موقعیتی (خانواده همسر و تأثیرات فضای مجازی بر رابطه زوجین) میباشند. یکی از مدل‌های روان‌شناختی که در تبیین مشکلات خانواده مطرح شده است و به واسطه‌ی مبنای نظری و پشتوانه‌ی تجربی قوی آن مورد توجه قرار گرفته است، مدل شناختی⁶ می‌باشد. از دیدگاه صاحب‌نظران شناختی افکار خودآیند، تعریف‌های شناختی⁷، باورهای غیر منطقی مختص رابطه و طرحواره‌های شناختی علل اکثر مشکلات رفتاری و تعارضات بین فردی است. تعریف‌های شناختی بین‌فردی باورهای اغراق‌آمیز، بسیار خشک، غیر عقلانی و مطلق‌نگر نسبت به رابطه یا طرف رابطه در زندگی است (بهاری، فاتحی زاده، احمدی، مولوی و بهرامی، 1389). تعریف‌های شناختی یکی از مسائلی است که می‌تواند سلامت خانواده‌ها را تحت تأثیر قرار دهد و

1. Martial Disaffection
2. Renanita
3. Lukito Setiawan
4. Sirin
5. Deniz
6. Cognitive model
7. Cognitive distortion

منجر به تعارض در روابط خانوادگی شود (لئوگون¹، کلرمنز²، ادلستون³ و کیدول⁴، 2015). مفهوم تحریف‌های شناختی برای اولین بار توسط بک⁵ در توصیف افکار بیماران افسرده مطرح شد و نقطه عطفی برای محققان، مشاوران و درمانگران زوج و خانواده شد تا به اهمیت ذهنیت زوجها در سازگاری یا رضایت از زندگی زناشویی پی ببرند (صداقت خواه و همکاران، 2022). تحریف‌های شناختی باعث ایجاد افکار ناکارآمد و هیجانات ناخوشایند در افراد نسبت به خود و دیگران می‌شود و یک چرخه خودتقویت کننده ایجاد می‌کند که افراد را برای رفتار ناکارآمد آماده می‌کند (سانفورد⁶، 2006؛ الیس⁷، 2003). تحریف‌های شناختی نقش کلیدی در مولفه‌های روان‌شناختی همچون خشونت، بیقراری، افسردگی و روابط بین‌فردی آشفته داشته است. بنابراین شناخت درست و مطابق واقعیت عامل مهمی برای آگاه شدن از زوایای مثبت زندگی است (اسماعیل پور، بخشی پور و محمد زادگان، 1393؛ فریش⁸، 2005). نتایج پژوهش اسکندری، شایوسی‌زاد، جواهری و باپیرزاده (1393) نشان داد تعارضات زناشویی بر مبنای نمرات تحریف‌های شناختی، باورهای غیر منطقی در روابط زناشویی و نگرش‌های ناکارآمد قابل پیش‌بینی است و بین این سه متغیر و تعارضات زناشویی رابطه معناداری وجود دارد. همچنین رابطه مثبت و معناداری بین دلدزدگی زناشویی با تحریف‌های شناختی و الگوی ارتباطی توقع-کناره‌گیری وجود دارد (اسمعیلی، درخشان، محمودپور، خسروانی و قاسمی نیایی، 1399).

روابط بین‌فردی در معرض آسیب‌ها و تهدیدهای متعددی است. برخی از زوجها ممکن است به این گونه آسیب‌ها و تهدیدها از طریق انتقام و اجتناب از خود واکنش نشان دهند که تأثیر نامطلوبی بر روابط آنها خواهد گذاشت. به عنوان مثال، احساس انتقام می‌تواند منجر به انتقام متقابل شود، در نتیجه یک چرخه معیوب از انتقام و انتقام متقابل ایجاد می‌کند که روابط بین‌فردی از جمله روابط زناشویی را تهدید می‌کند (علیپور و همکاران، 2020). یکی از راه‌های مقابله با این گونه آسیب‌ها و پیامدهای منفی آن، بخشش است که مستلزم رفع خشم و خصومت مکرر، بی‌میلی به انتقام جویی و تقویت حس ترحم، شفقت، همدردی و همدلی است (بهرنگ و همکاران، 2022). ورثینگتون⁹ (2005) بخشش را به عنوان تغییر مثبت در نیت فرد نسبت به متخلف و جایگزینی احساسات منفی با احساسات مثبت تعریف کرد. این فرآیند ممکن است شامل حذف انتقام و اجتنابی باشد که در یک رابطه نزدیک توهین‌آمیز رخ می‌دهد، و همچنین برای بازگرداندن نزدیکی و تعهد رابطه‌ای اتفاق بیفتد (به نقل از ورثینگتون و ساندیج¹⁰، 2015). بخشش یک استراتژی برای جلوگیری یا کنترل احساسات منفی مانند خشم و عصبانیت در طول چنین مشکلاتی است که به طور بالقوه می‌تواند روابط را مختل کند (اوسی توتو¹¹، دزو کوتو¹²، اوتی-بودی¹³، بلگریو¹⁴ و آپیا-دانکوه¹⁵، 2019). هنگامی که تخلفات در ازدواج رخ می‌دهد، بخشش می‌تواند مکانیسم مهمی برای بازگرداندن تعادل و ثبات باشد. بخشش می‌تواند مزایای مهمی برای سلامتی و بهزیستی افراد و همچنین کیفیت روابط بین‌فردی داشته باشد.

1. Loignon
2. Kellermanns
3. Eddleston
4. Kidwell
5. Beck
6. Sanford
7. Ellis
8. Frish
9. Worthington
10. Sandage
11. Osei-Tutu
12. Dzoekoto
13. Oti-Boadi
14. Belgrave
15. Appiah-Danquah

بخشش اساس یک ازدواج موفق و عنصر مهمی در روند بهبود روابط پس از هر مشکل یا آسیب است و می‌تواند به طور موثر روابط زناشویی را تقویت کند و بر سلامت همسران تأثیر مثبت بگذارد (اوسی توتو و همکاران، 2019؛ بل¹، کمبل² و فینچام، 2018). در واقع رفتارهای بخشودگی می‌تواند با ایجاد تغییرات مثبت در پویایی‌های روابط زناشویی، امکان رشد شخصی و میان‌فردی را فراهم کند (کاظمیان مقدم و همکاران، 1396). نتایج پژوهش زالی و همکاران (1398) نشان داد که میان دلدزدگی زناشویی با بخشودگی زناشویی همبستگی معنادار و منفی وجود دارد. در واقع بخشودگی باعث افزایش تمایل فرد برای حفظ رابطه و کاهش تعارض زناشویی، افزایش مصالحه و آشتی و سلامت روان زوجها و در نتیجه ارتقاء کیفیت رابطه زناشویی شده و نبود آن می‌تواند به نارضایتی و دلدزدگی میان زوجها منجر شود (زالی، احمدی و صرامی، 1398).

که روابط زناشویی بین زوجین را در گذر زمان تهدید می‌کند و سبب فرسایش عشق و صمیمیت در بین همسران و در نتیجه سرخوردگی زناشویی در آن‌ها می‌گردد، می‌توان عوامل درون‌فردی غالب، از جمله راهبردهای نظم‌جویی شناختی هیجان‌ها را نام برد. مشکل در تنظیم و بیان هیجان‌ها می‌تواند منشأ بسیاری از درگیری‌های زوجین باشد. در این میان توجه به راهبردهای انطباقی و ناسازگارانه نظم‌جویی شناختی هیجان ضروری است (دهقان، حسنی و رسولی، 1397). پژوهش‌های پیشین⁹ راهبرد متفاوت نظم‌جویی شناختی هیجان‌ها را به صورت مفهومی شناسایی کرده‌اند که عبارتند از: ملامت خویش³، پذیرش⁴، نشخوارگری⁵، تمرکز مجدد مثبت⁶، تمرکز مجدد بر برنامه ریزی⁷، ارزیابی مجدد مثبت⁸، دیدگاه پذیرشی⁹، فاجعه‌انگاری¹⁰ و ملامت دیگران¹¹ (یو¹²، 2021). از آنجایی که تعارض بیش از هر چیزی به احساسات و هیجان‌ها مربوط می‌شود، ناتوانی فرد در کنترل و مدیریت هیجان‌های خود می‌تواند منجر به شعله‌ور شدن تعارضات زوجین شود. توانایی تنظیم هیجان‌ها با شاخص‌های عملکرد اجتماعی مثبت مانند سطوح بالاتر تعامل و ابراز احساسات، استرس کمتر، حمایت اجتماعی گسترده‌تر، صمیمیت با دیگران، رضایت اجتماعی، حساسیت بین‌فردی بیشتر، تمایلات اجتماعی، دوستی‌های متقابل و کیفیت بهتر همراهی بین‌فردی (بارسل¹³، های¹⁴، دوان¹⁵ و هافمن¹⁶، 2018؛ عیسی‌زاده، 1395) مرتبط است. یافته‌های نامدار، سرایبان و ذیحیحصاری (1398) نشان داد ابعاد نظم‌جویی شامل سرزنش خود، نشخوار ذهنی، پذیرش، تمرکز مجدد بر برنامه ریزی، دیدگاه پذیرشی و ارزیابی مجدد و فاجعه‌آمیز پنداری توانستند به طور معناداری تغییرات رضایت زناشویی زوجین را پیش‌بینی کنند. با توجه به مطالب گفته شده به نظر می‌رسد که نظم‌جویی شناختی هیجان از عوامل مهم و مؤثر در سرخوردگی زناشویی است. با توجه به این که سرخوردگی زناشویی یکی از عوامل مهم بروز مشکلات و تعارضات زناشویی است و حالتی به شدت ویرانگر است که با ایجاد احساس دلدزدگی و ناامیدی، بر تمام زمینه‌های زندگی فرد تأثیر می‌گذارد. همچنین با در نظر گرفتن این نکته که تاکنون با وجود توجه به ابعاد مختلف زندگی زناشویی، مسأله سرخوردگی زناشویی کمتر مورد بررسی دقیق قرار

1. Bell
2. Kamble
3. Self- Blame
4. Acceptance
5. Rumination
6. Positive Refocusing
7. Refocus on Planning
8. Positive Reappraisal
9. Putting Into Perspective
10. Catastrophizing
11. Other-Blame
12. Yu
13. Barthel
14. Hay
15. Doan
16. Hofmann

گرفته است و بررسی سرخوردگی زناشویی و عوامل تاثیرگذار بر آن می‌تواند در شناخت بهتر این پدیده و پیشگیری و درمان آن مؤثر باشد، بر آن شدیم تا در این پژوهش سرخوردگی زناشویی را بر اساس تحریف شناختی، بخشودگی بین فردی و نظم جویی شناختی هیجان‌ها پیش‌بینی کنیم. بنابراین سوال اصلی در این پژوهش این است که آیا سرخوردگی زناشویی بر اساس تحریف شناختی، بخشودگی بین فردی و راهبردهای تنظیم هیجان‌ها در افراد متاهل قابل پیش‌بینی است؟ هنگامی که تخلفات و ازدواج رخ می‌دهد، بخشش می‌تواند مکانیسم مهمی برای بازگرداندن تعادل و ثبات باشد.

روش

پژوهش حاضر از نوع تحقیقات همبستگی است و جامعه آماری تمام افراد متاهل مراجعه کننده به مراکز سلامت شهرستان زنجان در سال 1400 بود، با استفاده از روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چند مرحله‌ای دو منطقه از مناطق مختلف شهرستان زنجان انتخاب شد. در ادامه، پنج مرکز سلامت از این دو منطقه به صورت تصادفی انتخاب شدند و از هر مرکز سلامت، افراد متاهل انتخاب شدند. در مطالعات رگرسیون، حداقل حجم نمونه $8k+50$ ، که k تعداد متغیرهای پیش‌بینی کننده است، در نظر گرفته می‌شود (هویت و کرامر؛ ترجمه شریفی و همکاران، 1396). در پژوهش حاضر به منظور افزایش تعمیم پذیری و با بیش برآورد، 230 نفر انتخاب شدند.

معیارهای ورود به مطالعه عبارت بودند از: 1) سن بالای 20 سال، 2) دارا بودن حداقل دوسال زندگی مشترک (3) با همسر خود در یک مکان مشترک زندگی کنند و 4) تمایل به شرکت در مطالعه. معیارهای خروج شامل سابقه طلاق و ازدواج مجدد و فقدان هرکدام از ملاک‌های ورود بود. لازم به ذکر است شرط متاهل بودن افراد کافی بود و الزامی برای مشارکت افراد به صورت زوجی وجود نداشت. پس از نمونه‌گیری، از افراد واجد شرایط خواسته شد که با تکمیل پرسش‌نامه به صورت الکترونیکی در اجرای پژوهش مشارکت کنند. جهت رعایت اخلاق در پژوهش، آزمودنی‌ها در مورد هدف مطالعه مطلع شدند و از محرمانه بودن اطلاعات خود اطمینان حاصل کردند. بسته‌های الکترونیکی شامل پرسش‌نامه‌های پژوهش حاضر به همراه رضایت آگاهانه، از طریق شبکه‌های اجتماعی و ایمیل برای افراد نمونه ارسال گردید و پس از تکمیل فرم‌ها به صورت جداگانه توسط هرکدام از این افراد برای پژوهشگران ارسال شد. پس از جمع‌آوری داده‌ها و حذف موارد ناقص و تکراری، پاسخ‌های 200 نفر مورد بررسی قرار گرفت.

داده‌ها در نرم‌افزار SPSS نسخه 24 با استفاده از آمار توصیفی و استنباطی مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. شاخص‌هایی مانند میانگین، انحراف معیار، حداقل و حداکثر نمرات در سطح توصیفی محاسبه شد. همچنین از ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون چندگانه به شیوه همزمان در سطح استنباطی استفاده شد. مقدار $p \leq 0/05$ از نظر آماری معنادار در نظر گرفته شد. اطلاعات مربوط به سن، جنس و سطح تحصیلات شرکت‌کنندگان با استفاده از فرم اطلاعات جمعیت شناختی جمع‌آوری شد.

ابزارهای پژوهش

الف) مقیاس سرخوردگی زناشویی¹ (MDS): مقیاس سرخوردگی زناشویی، توسط نیهویس و بارتل 2006 طراحی شد و شامل 16 سوال می‌باشد. استدلال آن‌ها در ساخت این مقیاس آن بود که اولاً سرخوردگی زناشویی، یک پیش‌بین قوی برای طلاق است و ثانیاً مقیاسی برای سنجش آن وجود ندارد.

برای نمره‌گذاری از طیف لیکرت 7 تایی با درجه‌بندی (از کاملاً مخالفم تا کاملاً موافقم) استفاده می‌شود. هرچقدر نمره آزمودنی بالا و نزدیک به 112 باشد به معنی سرخوردگی زناشویی بالا (روابط باحالت منفی بین زوجین) و هرچقدر نمره پایین و نزدیک به 16 باشد به معنی سرخوردگی زناشویی پایین (روابط مثبت بین زوجین) می‌باشد. در پژوهش نیهویس و بارتل (2006) مقیاس موردنظر همسانی درونی بالایی دارد. او همبستگی این مقیاس را با مقیاس‌های بی‌میلی زناشویی برابر با 0/72 و مقیاس ناپایداری زناشویی برابر با 0/54 به طور مثبت و معنادار و با سیاهه سنجش فردی صمیمیت در رابطه به صورت منفی یعنی 0/65- به دست آورد. آنها آلفای کرونباخ برای این پرسش‌نامه را 0/96 گزارش نمودند. این مقیاس در ایران و در پژوهش سیدعلی تبار و همکاران (2016) مورد بررسی قرار گرفت. آنها ساختار عاملی سرخوردگی زناشویی را با استفاده از تحلیل عاملی تأییدی آزمون نمودند و ساختار عامل آن مورد تأیید قرار گرفت. ضریب آلفای کرونباخ نمره کل مقیاس 0/92 و ضریب باز آزمایی آن 0/85 به دست آمد. ضریب آلفای کرونباخ نمره کل مقیاس در این پژوهش 0/94 به دست آمد.

ب) مقیاس تحریف‌های شناختی بین فردی² (ICDS): این مقیاس توسط حمام چی و بویوک اوزتورک (2004) جهت ارزیابی تحریف‌های شناختی در روابط بین فردی بر مبنای نظریه شناختی آرون تی بک ساخته شده است. مقیاس دارای 19 گویه است که شامل سه خرده مقیاس طرد در روابط بین فردی، انتظارات غیرواقعی بینانه در روابط و سوءادراک (درک نادرست) در روابط بین فردی می‌شود. این پرسش‌نامه دارای مقیاس 5 درجه‌ای لیکرت (از کاملاً مخالفم تا کاملاً موافقم) است. بالاترین نمره‌ای که فرد در این پرسش‌نامه به دست خواهد آورد 95 و پایین‌ترین نمره 19 خواهد بود. هرچقدر نمره فرد نزدیک به 95 باشد میزان تحریف شناختی بالایی دارد و هرچقدر نمره وی به 19 نزدیک باشد نشانگر آن است که میزان تحریف شناختی در فرد پایین است. پایایی آن از طریق همسانی درونی توسط آلفای کرونباخ و همچنین از طریق آزمون مجدد پس از دو هفته برای کل مقیاس به ترتیب (0/67، 0/74) و برای خرده مقیاس‌های طرد در روابط بین فردی (0/73، 0/70)، انتظارات غیر واقع بینانه در روابط (0/66، 0/76) و سوءادراک در روابط بین فردی (0/43، 0/74) به دست آمده است (حمام چی و بویوک اوزتورک، 2004). روایی آن از طریق همبستگی با مقیاس باورهای غیرمنطقی، مقیاس افکار خودکار و مقیاس گرایش به تعارض در روابط بین فردی به ترتیب 0/45، 0/53، 0/53 به دست آمده که همگی در سطح ($P < 0/01$) معنادار بوده‌اند (حمام چی و بویوک اوزتورک، 2004). در پژوهش اسماعیل پور و همکاران (1393) آلفای کرونباخ برای زیر مقیاس طرد در روابط بین فردی، انتظارات غیرواقعی بینانه و سوءادراک در روابط بین فردی به ترتیب (0/79، 0/82، 0/81) و پایایی از طریق دو نیمه سازی نیز به ترتیب (0/79، 0/76، 0/70) و آلفای کرونباخ کل پرسش‌نامه نیز 0/85 به دست آمده است. ضریب آلفای کرونباخ پرسش‌نامه در این پژوهش 0/77 به دست آمد.

1. Marital Disillusionment Scale

2. Interpersonal Cognitive Distortions Scale

پ) پرسش‌نامه نظم جویی شناختی هیجان¹ (CERQ-P): برای سنجش نظم‌جویی شناختی هیجان از پرسش‌نامه گارنفسکی² و کرایج³ (2006) استفاده شد. ساختار این پرسش‌نامه چند بعدی است و برای شناسایی راهبردهای مقابله شناختی پس از یک تجربه ناگوار استفاده می‌شود. این پرسش‌نامه دارای 36 گویه است که بر اساس مقیاس 5 درجه‌ای لیکرت نمره‌گذاری شده است که نمره 1 معادل هرگز و نمره 5 معادل همیشه است. در این پرسش‌نامه، راهبردهای سرزنش خود، ملامت دیگران، نشخوار ذهنی و فاجعه‌آمیز پنداری راهبردهای منفی تلقی می‌شوند و پذیرش، تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی، توجه مثبت مجدد، بازارزیایی مثبت و دیدگاه‌گیری راهبردهای مثبت هستند (بشارت، 1395). پایایی پرسش‌نامه نیز با بررسی ضریب آلفای کرونباخ 0/91 برای راهبردهای مثبت و 0/87 برای راهبردهای منفی گزارش شده است. توسعه دهندگان پرسش‌نامه برای بررسی روایی همگرا و واگرای این پرسش‌نامه از خرده مقیاس‌های اضطراب و افسردگی SCL-90 استفاده کردند. نتایج نشان داد که راهبردهای مثبت تنظیم شناختی هیجان رابطه منفی معنادار با نمره اضطراب و افسردگی دارد و خرده مقیاس‌های مربوط به راهبردهای ناکارآمد تنظیم شناختی هیجان دارای رابطه مثبت با نمره اضطراب و افسردگی است (گارنفسکی و کرایج، 2006). نتایج آزمون بازآزمایی این پرسش‌نامه نیز شاخص مهمی برای اعتبار و دقت این پرسش‌نامه بشمار می‌آید. در مطالعه گارنفسکی و کرایج (2006) ضریب اعتبار خرده مقیاس‌های این پرسش‌نامه به شیوه بازآزمایی با فاصله زمانی چهارده ماه در دامنه 0/48 تا 0/61 گزارش شده است. در پژوهش حسنی (1390) ضرایب آلفای کرونباخ خرده مقیاس‌ها بین 0/76 تا 0/92 و ضرایب همبستگی بازآزمایی بین 0/51 تا 0/77 محاسبه شده است. ضریب آلفای کرونباخ راهبردهای مثبت و منفی نظم جویی شناختی هیجان در این پژوهش به ترتیب 0/80 و 0/78 به دست آمد. پرسش‌نامه بخشودگی بین فردی: پرسش‌نامه بخشش توسط ری⁴ و همکاران (2001) ساخته شده است که از 15 گویه و 2 خرده مقیاس فقدان احساس منفی (10 سوال) و وجود احساس مثبت (5 سوال) تشکیل شده است که به منظور سنجش بخشش در افراد بکار می‌رود. نمره گذاری پرسش‌نامه بصورت طیف لیکرت 5 نقطه‌ای می‌باشد که برای گزینه‌های «کاملاً مخالفم»، «مخالفم»، «نظری ندارم»، «موافقم» و «کاملاً موافقم» به ترتیب امتیازات 1، 2، 3، 4 و 5 در نظر گرفته می‌شود. نمره بین 15 تا 30: میزان بخشش در افراد پایین است. نمره بین 30 تا 45: میزان بخشش در افراد متوسط است. نمره بالاتر از 45: میزان بخشش در افراد بالا است. ری و همکاران (2001) این معیار را با معیار سنجش گذشت اینریت، مورد مقایسه قرارداد. همبستگی به دست آمده به شیوه ی هم‌تاسازی، نسبتاً بالا بود (r=0/50-0/75). در پژوهش اسفندیاری بیات و همکاران (1398) پایایی این ابزار هم از راه آلفای کرونباخ و روش دونیمه سازی محاسبه شد؛ که ضریب پایایی ابزار از روش آلفای کرونباخ 0/79 و از روش دونیمه سازی 0/81 به دست آمده است. ضریب آلفای کرونباخ نمره کل پرسش‌نامه، فقدان احساس منفی و وجود احساس مثبت در این پژوهش به ترتیب 0/84، 0/79، 0/77 به دست آمد.

یافته‌ها

افراد شرکت کننده در این آزمون، 200 نفر بودند که 85 نفر (42.5%)، مرد و 115 نفر (57.5%) زن بودند. تحصیلات افراد شرکت کننده در پنج گروه دیپلم (13/5%)، فوق دیپلم (13%)، کارشناسی (54%)، کارشناسی ارشد (15%) و دکتری (4/5%)

1. Cognitive Emotion Regulation Questionnaire

2. Garnefski

3. Kraaij

4. Rye

بود که بیشترین فراوانی مربوط به گروه کارشناسی (54%) بوده است. سن شرکت کنندگان نیز بین 22 تا 45 سال بود که بیشترین فراوانی مربوط به گروه سنی 28 تا 33 سال (37.5%) بود. در جدول 1 شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش گزارش شده است. قدر مطلق شاخص‌های توزیع (کجی و کشیدگی) کمتر از 1 است که نشان‌دهنده عدم تخطی جدی متغیرها از توزیع نرمال است.

جدول 1. شاخص‌های توصیفی و توزیع متغیرهای پژوهش

متغیر	میانگین	انحراف استاندارد	کمینه	بیشینه	کجی	کشیدگی
سرخوردگی زناشویی	41/13	26/92	16	112	0/909	-0/327
تحریف شناختی	53/82	8/38	33	81	0/324	0/065
بخشش بین فردی	27/32	9/20	15	49	-0/608	0/287
راهبردهای تنظیم هیجان سازگار	64/80	11/05	36	88	-0/143	-0/615
راهبردهای تنظیم هیجان ناسازگار	41/39	8/68	23	68	0/447	0/262

همبستگی‌های متقابل (رابطه مرتبه صفر) متغیرهای پژوهش در جدول 2 گزارش شده است.

جدول 2. همبستگی‌های متقابل متغیرها

متغیر	1	2	3	4	5
1. سرخوردگی زناشویی	1				
2. تحریف شناختی	0/225**	1			
3. بخشش بین فردی	-0/365**	-0/381**	1		
4. راهبردهای تنظیم هیجان ناسازگار	0/292**	0/339**	-0/328**	1	
5. راهبردهای تنظیم هیجان سازگار	-0/025	-0/105	0/335**	0/088	1

**P<0/001

چنان که در جدول 2 مشاهده می‌شود تحریف شناختی رابطه مستقیم معنادار و بخشش بین فردی رابطه معکوس معناداری با سرخوردگی زناشویی دارد. راهبردهای تنظیم هیجان ناسازگار دارای رابطه مستقیم معناداری با سرخوردگی زناشویی است در حالی که راهبردهای تنظیم هیجان سازگار رابطه معناداری با سرخوردگی زناشویی ندارد. به منظور تعیین سهم اختصاصی متغیرهای پیش‌بین برای تبیین واریانس سرخوردگی زناشویی از تحلیل رگرسیون چندگانه به روش همزمان استفاده شد که خلاصه نتایج آن در جدول 3 و ضرایب رگرسیونی در جدول 5 گزارش شده است.

جدول 3. خلاصه رگرسیون سرخوردگی زناشویی بر اساس متغیرهای پیش‌بین

منبع تغییرات	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	همبستگی چندگانه	مجذور همبستگی چندگانه	مقدار F	سطح معناداری
رگرسیون	24940/459	4	6235/115	0/416	0/173	10/189	<0/001
باقی مانده	119332/161	195	611/960				
کل	144272/620	199					

چنانکه در جدول 3 ملاحظه می‌شود متغیرهای پیش‌بین توانسته‌اند حدود 17 درصد از واریانس سرخوردگی زناشویی را به طور معناداری تبیین کنند.

جدول 4. ضرایب رگرسیون سرخوردگی زناشویی بر اساس متغیرهای پیش‌بین

پیش‌بین	ضریب غیر استاندارد	خطای استاندارد	ضریب استاندارد	آماره تی	سطح معناداری
ثابت	23/884	18/507		1/291	0/198
تحریف شناختی	0/187	0/234	0/058	0/80	0/424
بخشش بین فردی	-0/915	0/227	-0/312	-4/022	<0/001
راهبردهای تنظیم هیجان سازگار	0/173	0/173	0/071	1/00	0/319
راهبردهای تنظیم هیجان ناسازگار	0/507	0/226	0/163	2/240	0/026

بر اساس جدول 4 از بین متغیرهای پیش‌بین، بخشش بین فردی دارای بیشترین سهم در تبیین واریانس سرخوردگی زناشویی است. ضریب رگرسیونی استاندارد این متغیر معکوس و معنادار و برابر با $-0/312$ است. همچنین راهبردهای تنظیم هیجان ناسازگار دارای ضریب رگرسیونی استاندارد مستقیم و معنادار و برابر با $0/163$ است. تحریف شناختی با وجود داشتن رابطه متقابل معنادار، سهم اختصاصی معناداری در پیش‌بینی سرخوردگی زناشویی نداشت. همچنین راهبردهای تنظیم هیجان سازگارانه رابطه متقابل و نه رابطه چندگانه معناداری با سرخوردگی زناشویی داشت.

بحث و نتیجه‌گیری

سرخوردگی زناشویی یکی از مهم‌ترین عوامل ایجاد مشکلات و پیامدهای منفی در بین زوجین است که می‌تواند منجر به طلاق شود (کوهی، اعتمادی و فتحی زاده، 1393). سرخوردگی زناشویی یک موضوع مهم برای زوجها است زیرا می‌تواند برای رشد و بهزیستی روانی اجتماعی مضر باشد. نتایج پژوهش حاضر نشان داد که تحریف‌های شناختی قادر به پیش‌بینی سرخوردگی زناشویی بود. این یافته با نتایج برخی از مطالعات، همچون صداقت خواه و همکاران، 2022؛ شیمسک¹، کوچاک²، یونس³، 2021؛ اسماعیلی و همکاران، 1399؛ بهمنی، اعتمادی، احمدی و فاتحی زاده، 1396، مطابقت دارد.

تحریف‌های شناختی بین فردی، الگوهای فکری سفت و سخت، غیرمنطقی و نهایی شده را تشکیل می‌دهند که دارای ماهیت بسیار اغراق آمیز هستند و شامل تفسیر نادرست و گسترده افراد از رویدادهایی است که در زندگی با آن مواجه می‌شوند. ایس معتقد است که بازنمایی ذهنی ناکارآمد و ساختارهای شناختی منفی زمانی اتفاق می‌افتد که یک رویداد منفی طرح‌های ناکارآمد را آغاز کند (الیس، 2003). تحریف‌های شناختی بین فردی نه تنها انعطاف ناپذیر هستند، بلکه بر اساس معیارهای مطلق گرایانه هستند که توسط افراد برای قضاوت خود و دیگران استفاده می‌شود. از آنجایی که این نگرش‌ها انعطاف ناپذیر، افراطی و مقاوم در برابر تغییر هستند، ناتوان کننده یا نابارور هستند (شیمسک، کوچاک، یونس، 2021). این نحوه تفکر انعطاف ناپذیر که در روابط رخ می‌دهد، طرد بین فردی (اجتناب از صمیمیت)، انتظارات غیر واقعی از رابطه و درک نادرست بین فردی (ذهن خوانی) را به همراه دارد. طرد بین فردی (اجتناب از صمیمیت) به این معنی است که افراد فکر می‌کنند وقتی روابط نزدیکی با دیگران برقرار می‌کنند، پیامدهای منفی را تجربه خواهند کرد. ثانیاً، انتظارات غیرواقع بینانه از رابطه دلالت بر انتظار

1. Şimşek
2. Koçaks
3. Younis

عملکرد بالا در روابط افراد، هم از رفتار آن‌ها و هم از رفتارهای دیگران دارد. در نهایت، درک نادرست بین فردی (ذهن‌خوانی) به تلاش برای درک احساسات و افکار دیگران با استفاده از روش‌های غیرواقعی توسط افراد اشاره دارد (حمام چی و بویوک اوزتورک، 2004).

همچنین رابطه مثبت بین بعد طرد بین فردی (اجتناب از صمیمیت) و سرخوردگی زناشویی مشاهده شد. به نظر می‌رسد افرادی که از ایجاد روابط نزدیک اجتناب می‌کنند در نهایت دچار سرخوردگی زناشویی می‌شوند، چرا که رفتار ادراک شده و تفسیر منفی نیت و تعاملات دیگران در روابط بین فردی در زوجین از توسعه روابط با کیفیت جلوگیری می‌کند در نتیجه باعث ایجاد شکاف در روابط عاطفی و انزوای زوجین و به دنبال آن سرخوردگی زناشویی می‌شود (اسماعیلی و همکاران، 1399).

نتایج پژوهش حاضر نشان داد هر دو بعد بخشودگی بین فردی با سرخوردگی زناشویی رابطه منفی و معناداری دارند. بدین معنی که هر چه فقدان احساس منفی و وجود احساس مثبت افزایش پیدا کند، سرخوردگی زناشویی کاهش پیدا می‌کند. بنابراین بخشودگی بین فردی به عنوان متغیری موثر در حل تعارضات زناشویی و کاهش سرخوردگی زناشویی در نظر گرفته می‌شود. این نتایج با پژوهش‌های مختلفی که در زمینه نقش بخشش در بهبود روابط زناشویی و رابطه آن با ناراضی و دلزدگی زناشویی (چلیک¹، چلیک، یاوش² و سولر³، 2020؛ ساداتی، مهرابی‌زاده هنرمند و سودانی، 1400؛ گوموس⁴ و کیشلاک⁵، 2019؛ مک دونالد⁶، اولسون⁷، لانینگ⁸، گودارد⁹ و مارشال¹⁰، 2018) انجام شده‌اند، مطابقت دارد. بخشودگی بین فردی از طریق افزایش همدلی، افزایش تمایل فرد برای حفظ رابطه و کاهش تعارض زناشویی، نقش مهمی در افزایش رضایت زناشویی و به تبع آن، کاهش سرخوردگی زناشویی ایفا می‌کند (مک نالتی¹¹ و راسل¹²، 2016).

بخشودگی بین فردی شامل انگیزه‌های مثبت و منفی است (فینچام و همکاران، 2006). فقدان انگیزه‌های منفی شامل کاهش یا حذف احساسات منفی (مانند عصبانیت)، افکار (مانند کینه توزی) و رفتارها (مانند اجتناب از شریک زندگی) است. انگیزه‌های مثبت شامل احساسات، افکار و رفتارهای مثبت مانند درک، نشان دادن شفقت، همدلی یا پذیرش شریک متخلف است. فقدان احساس منفی و وجود احساس مثبت برای بخشش مشروط به عواملی هستند که درون فردی هستند (مانند توانایی شریک آسیب دیده برای همدلی) و همچنین بین فردی و رابطه‌ای (مثلاً کیفیت رابطه) (اوسی توتو و همکاران، 2019؛ بل، کمبل و فینچام، 2018). از این رو به نظر می‌رسد توانایی بخشش و کاهش احساسات منفی نسبت به همسر می‌تواند با توقف خصومت آشکار و پنهان منجر به کنترل انگیزه‌های پرخاشگرانه، کاهش تعارضات زناشویی و سرخوردگی در روابط زناشویی شود. همچنین بخشش مستلزم جایگزینی عواطف منفی با شفقت و مدارا است و در روابط صمیمانه منجر به رشد همدلی بین زوجین می‌شود. بنابراین بخشش به عنوان یک مکانیزم پیشگیرانه چه در حین تعارض و چه پس از آن عمل می‌کند، و با افزایش احساسات مثبت و اعتماد در رابطه، روند افزایشی تعارضات شدید و سرخوردگی زناشویی را کاهش می‌دهد (ساداتی و همکاران، 1400). علاوه بر این یکی از اجزای مهم فرآیند بخشش، اسناد دهی است که شامل توضیح علل پشت رفتار است. این فرآیند با کاهش واکنش عاطفی منفی به رفتارها و افزایش همدلی نسبت به همسر متخلف به تسهیل بخشش کمک

1. Çelik
2. Yavaş
3. Stiler
4. Gumus
5. Kislak
6. McDonald
7. Olson
8. Lanning
9. Goddard
10. Marshall
11. McNulty
12. Russell

می‌کند (مک دونالد و همکاران، 2018). اگرچه ازدواج مبنای خوبی برای یک زندگی خانوادگی باثبات است، اما به دلیل تعاملات بین فردی مداوم ذاتی ازدواج، زمینه مناسبی برای توهین به دیگری است (فینچام، هال و بیچ، 2005). مدت‌هاست که راهبردهای تنظیم هیجان در زوجها یکی از عوامل مهم در حفظ استحکام خانواده تلقی می‌شود. مقابله و سازگاری روانی تا حد زیادی به تنظیم هیجان‌ها بستگی دارد. در واقع مدیریت هیجان یک فرآیند درونی و بیرونی است که وظیفه کنترل، ارزیابی و تغییر واکنش‌های هیجانی فرد در مسیر دستیابی به اهداف را بر عهده دارد و هرگونه نقص در تنظیم هیجان‌ها می‌تواند فرد را در برابر اختلالات روانی همچون افسردگی و اضطراب آسیب پذیر کند (رحیم خانی، 2021). همسو با نتایج پژوهش‌های محمودپور، شیری، احمد بوکانی و نعیمی، 1399؛ نامدار، سراییان و ذبیحی حصار، 1398؛ بهمنی و همکاران، 1396؛ راهبردهای سازش نیافته تنظیم شناختی هیجان شامل سرزنش و ملامت خود، فاجعه‌پنداری و نشخوار فکری با سرخوردگی زناشویی ارتباط دارند. یک مطالعه 13 ساله بر روی زوج‌های متاهل بلندمدت میان‌سال (40 تا 50 سال) و بزرگ‌تر (60 تا 70 سال) نشان داد که مزایای کاهش احساسات منفی در طول تعارض برای رضایت زناشویی از همسران به عنوان یک فاکتور واسطه‌ای عمل می‌کند. بنابراین نظم‌جویی شناختی هیجان‌ها یک عنصر مهم برای روابط بین‌فردی موفق است (بلاک¹، هاس² و لونسون³، 2014). نتایج پژوهش سعادتی راد (1400) نشان داد راهبردهای تنظیم هیجانی شناختی منفی به‌طور معناداری رابطه بین تعارض زناشویی و خستگی جسمانی، فروپاشی عاطفی و فروپاشی روان‌شناختی را واسطه می‌کنند.

راهبردهای تنظیم هیجان علاوه بر سبک‌های غیر موثر و ناسازگارانه، سبک‌های مثبت و سازگارانه را نیز در بر می‌گیرد که از نظر مفهومی در مقایسه با بعد منفی توسعه یافته و بیانگر واکنش‌های مثبت به رویدادها و تفسیر خوش بینانه از پدیده‌ها است (امین آبادی، 2011). تمرکز بر مسائل خوشایند به جای تمرکز بر رویدادهای منفی، تلقی مثبت از رویدادها به جای سرزنش خود و دیگران و نیز پذیرش این که چالش‌های زندگی فرصتی برای قوی شدن است باعث می‌شود که فرد نسبت به دنیا دیدگاه مناسب و انعطاف پذیرتری اتخاذ کند (رحیم خانی، 2021). بنابراین کاهش سرخوردگی زناشویی بر اساس راهبردهای تنظیم شناختی هیجان مثبت و سازگارانه قابل پیش‌بینی است. همچنین نشخوار فکری و غرق شدن در افکار مربوط به رویدادها و پیامدهای منفی باعث می‌شود این افراد در مواجهه با چالش‌های زندگی احساسات منفی بیشتری را تجربه کنند. چنین احساساتی مهمترین محرک و تنش در روابط بین فردی به ویژه روابط زناشویی است. به تبع این احساسات منفی فرد از اطرافیان خود فاصله بگیرد و باعث رنجش دو طرف شود. سرزنش دیگران به خاطر اتفاقاتی که خود شخص در وقوع آنها نقش داشته برای هیچ‌کس خوشایند نیست و در بیشتر موارد منجر به پرخاشگری و نارضایتی می‌شود که خود مشکل بزرگی برای زندگی اجتماعی به ویژه زندگی زناشویی است. همچنین فاجعه‌سازی رویدادها در واقع یک تحریف شناختی است که فرد را به سمت غیرقابل جبران و بخشش‌ناپذیر بودن حوادث سوق می‌دهد و منجر به توجه بیشتر به مسائل منفی می‌شود (صداقت خواه و همکاران، 2022؛ تاپیا⁴ و پونس⁵، 2020). به نظر می‌رسد این نتایج به این دلیل است که شناخت احساسات و تنظیم آن‌ها در زمان و مکان مناسب به فرد این قدرت را می‌دهد که بهترین تصمیم‌ها و واکنش‌ها را از خود نشان دهد. پاسخ صحیح به احساسات همسر و فرزندان، نارضایتی زوجین و اعضای خانواده را کاهش می‌دهد. تنظیم شناختی هیجان‌ها در زندگی زناشویی می‌تواند اثرات مثبتی مانند درک بهتر همسر، رفتارهای مناسب در موقعیت‌های عاطفی و در نتیجه کاهش تعارضات زناشویی داشته باشد (بارسل و همکاران، 2018). در واقع تنظیم شناختی هیجان‌ها موجب از بین رفتن آشفتگی بین زوجین و ارتقاء سلامت و کیفیت زندگی آنان در ابعاد مختلف زیستی، روانی، اجتماعی و اخلاقی و در نتیجه کاهش سرخوردگی زناشویی آنان

1. Bloch

2. Haase

3. Levenson

4. Tapia

5. Ponce

می‌شود. بر این اساس توانمندی بالا در تنظیم شناختی هیجان‌ها می‌تواند منجر به سازگاری بالاتر زوجین و به تبع آن، افزایش رضایت‌مندی و کاهش سرخوردگی زناشویی شود.

به طور کلی عوامل متعددی روابط زناشویی بین زوجین را درگذر زمان تهدید می‌کند و سبب فرسایش عشق و صمیمیت در بین همسران و در نتیجه سرخوردگی زناشویی در آن‌ها می‌گردد. عوامل درون‌فردی غالب، شامل جنبه‌های عاطفی، تجربی و انگیزشی همچون تحریف‌های شناختی و نحوه تنظیم شناختی هیجان‌ها است که رفتار هر فرد را در موقعیت‌های مختلف در تمام حوزه‌های زندگی و روابط اجتماعی انسان جلوه‌گر می‌شود و به صورت مستقیم به عنوان عوامل تأثیرگذار بر فرآیندهای ارتباطی زوج‌ها اثر می‌گذارد و سازگاری آن‌ها را تحت تأثیر قرار می‌دهد. از آنجایی که تخلفات و اشتباهات معمولاً جزء تجربه شده ازدواج هستند، همچنین ماهیت هیجانی و عاطفی تعاملات بین‌فردی زوجین؛ توانایی بخشیدن همسر ممکن است جزء جدایی‌ناپذیر حفظ روابط نزدیک باشد و بخشش فرصت خوبی برای بازسازی و ترمیم روابط شکسته و جلوگیری از سرخوردگی زناشویی فراهم کند. مهم‌ترین محدودیت‌های این پژوهش که امیدواریم در تحقیقات آتی مورد توجه قرار گیرد عبارتند از استفاده از ابزارهای خودگزارشی و امکان بروز سوگیری و عدم ارتباط مستقیم بین محققان و شرکت‌کنندگان به علت شیوع بیماری کرونا و تکمیل پرسش‌نامه‌های پژوهش به صورت آنلاین بود. از نتایج این پژوهش می‌توان برای بهبود روند زوج‌درمانی و جلوگیری از روند سرخوردگی بین زوجین استفاده کرد. پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی متغیرهای مداخله‌گر همچون جنسیت، طبقات فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی مورد بررسی قرار بگیرد و سرخوردگی به عنوان یک مفهوم کلی که دارای ابعاد مختلفی هست در نظر گرفته شود و تمام وجوه آن مورد بررسی قرار گیرد. پژوهش در رابطه با سرخوردگی زناشویی و استفاده از نتایج آن به شکل کاربردی و مداخله‌ای، تاثیرات بسیاری بر بهبود روابط زوجین دارد. بر اساس ارزیابی مراحل سرخوردگی زناشویی، درمانگران می‌توانند یک برنامه درمانی مناسب برای کمک به زوجین در معرض سرخوردگی طراحی کنند.

تضاد منافع: نویسندگان هیچ گونه تضاد منافع را در مطالعه اعلام نکرده‌اند.

حامی مالی: نویسندگان اذعان می‌کنند که هیچ گونه حمایت مالی برای تمام مراحل مطالعه، نگارش و انتشار مقاله دریافت نکرده‌اند.

تشکر و قدردانی: محققین مایلند از تمامی افرادی که در مطالعه شرکت کردند، تشکر کنند.

منابع

- ابراهیمی، امراله؛ شیخ زین‌الدینی، سارا و مرآتی؛ محمدرضا. (1390). ارتباط آسیب‌شناسی روانی روابط خانواده با آسیب‌پذیری شناختی (نگرش‌های ناکارآمد و تحریف‌های شناختی بین‌فردی). *مجله دانشکده پزشکی اصفهان*، 29 (167)، 2390-2399.
- احمدزاده اقدم، ابراهیم؛ کریمی ثانی، پرویز؛ گودرزی، محمود و مرادی، امید. (1400). بررسی اثربخشی زوج‌درمانی به روش تحلیل رفتار متقابل بر سرخوردگی و تعهد زناشویی در زوجین دارای تعارضات زناشویی. *فصلنامه تعالی مشاوره و روان‌درمانی*، 10 (38)، 36-49.
- اسفندیاری، داریوش؛ اسدپور، اسماعیل؛ کسای، عبدالرحیم و محسن زاده، فرشاد. (1398). اثربخشی مشاوره گروهی با رویکرد عقلانی، هیجانی و رفتاری (REBT) بر میزان بخشودگی و تاب‌آوری زنان آسیب‌دیده از خیانت زناشویی. *فصلنامه علمی روش‌ها و مدل‌های روان‌شناختی*، 10 (38)، 97-124.
- اسکندری، سجاد؛ شایسی‌زاد، سعید؛ جواهری، جواد و باپیرزاده، ابودر. (1393). بررسی ارتباط بین آسیب‌شناسی روانی روابط خانواده با آسیب‌پذیری شناختی (نگرش‌های ناکارآمد و تحریف‌های شناختی بین‌فردی). *کنگره ملی آسیب‌شناسی خانواده*. دانشگاه شهید بهشتی تهران.

- اسماعیل پور، خلیل؛ بخشی پور رودسری، عباس و محمدزادگان، رضا. (1393). تعیین ساختار عاملی، روایی و پایایی مقیاس تحریف شناختی بین فردی در دانشجویان دانشگاه تبریز. *راهبردهای شناختی در یادگیری*، 2 (3)، 69-88.
- اسمعیلی، معصومه؛ درخشان، نفیسه؛ محمودپور، عبدالباسط؛ خسروانی، فرخنده و قاسمی نیایی، فاطمه. (1399). پیش‌بینی دلزدگی زناشویی بر اساس تحریف‌های شناختی و الگوهای ارتباطی در معلمان زن متأهل مقطع ابتدایی شهر اصفهان. *فصلنامه روان‌شناسی تحلیلی شناختی*، 11 (40)، 25-34.
- بشارت، محمدعلی. (1395). پرسش‌نامه تنظیم شناختی هیجان: روش اجرا و نمره گذاری. *روان‌شناسی تحولی (روان‌شناسان ایرانی)*، 13 (50)، 221-223.
- بهاری، فرشاد؛ فاتحی زاده، مریم‌السادات؛ احمدی، سیداحمد؛ مولوی، حسین و بهرامی، فاطمه. (1389). تاثیر مشاوره زناشویی مبتنی بر امید، بخشش و ترکیبی از این دو بر میزان تحریف‌های شناختی بین فردی زوج‌های متقاضی طلاق. *تحقیقات علوم رفتاری*، 8 (1 پی) در پی 25-33.
- بهمنی، نگار؛ اعتمادی، عذرا؛ احمدی، سید احمد و فاتحی زاده، مریم. (1396). کشف عوامل مؤثر بر سرخوردگی زناشویی زوجین ایرانی: یک مطالعه کیفی. *مجله تحقیقات علوم رفتاری*، 15 (4)، 467-473.
- حسنی، جعفر. (1390). بررسی اعتبار و روایی فرم کوتاه پرسش‌نامه نظم‌جویی شناختی هیجان. *تحقیقات علوم رفتاری*، 9 (4)، 229-240.
- دهقان، مجتبی؛ حسنی، جعفر و رسولی، علی. (1397). مقایسه راهبردهای نظم‌جویی شناختی هیجان و کمال‌گرایی در زنان پیمان‌شکن و عادی. *مطالعات روان‌شناختی*، 14 (1)، 41-58.
- زالی، زهرا؛ احمدی، صدیقه و صرامی، غلامرضا. (1398). نقش واسطه‌ای بخشودگی زناشویی در رابطه میان نستوهی روان‌شناختی با بی‌رمقی زناشویی. *آسیب‌شناسی، مشاوره و غنی‌سازی خانواده*، 5 (1)، 107-124.
- ساداتی، سید احسان؛ مهربابی‌زاده هنرمند، مهناز و سودانی، منصور. (1400). رابطه علی‌تمایزیافتگی، نورزگرایی و بخشندگی با دلزدگی زناشویی با واسطه تعارض زناشویی. *دوفصلنامه روان‌شناسی خانواده*، 1 (2)، 55-68.
- سعادت‌راد، فاطمه. (1400). نقش واسطه‌ای راهبردهای تنظیم شناختی هیجان در رابطه‌ی بین تعارض زناشویی با فرسودگی زناشویی در زنان شهرستان چالوس. *فصلنامه ایده‌های نوین روان‌شناسی*، 8 (12)، 1-10.
- سیدعلی تبار، هادی؛ محمدعلی پور، زینب؛ حبیبی، فرشته؛ سروستانی، علی و جوان‌بخت، علیرضا. (1394). پایایی، روایی و ساختار عاملی مقیاس سرخوردگی زناشویی. *پژوهنده*، 20 (6)، 342-349.
- شیخ‌اسمعیلی، دلنیا؛ گل‌محمدیان، محسن و حجت‌خواه، محسن. (1397). نقش ویژگی‌های شخصیتی و ثبات تعاملات زناشویی در پیش‌بینی سرخوردگی زناشویی با میانجی‌گری خودکارآمدی جنسی در زنان متأهل. *نشریه پژوهش پرستاری ایران*، 13 (5)، 59-68.
- عیسی زاده، آمنه. (1395). نقش پیش‌بینی‌کننده راهبردهای تنظیم شناختی هیجان در رضایت زناشویی و فرسودگی شغلی پرستاران زن. *نشریه پرستاری ایران*، 29 (102)، 22-31.
- کاظمیان مقدم، کبری؛ مهربابی‌زاده هنرمند، مهناز؛ کیامنش، علیرضا؛ حسینیان، سیمین. (1396). نقش تمایزیافتگی، معناداری زندگی و بخشودگی در پیش‌بینی دلزدگی زناشویی دانشجویان زن متأهل. *فصلنامه علمی پژوهشی زن و فرهنگ*، 9 (33)، 33-50.
- کوهی، سمانه؛ اعتمادی، عذرا و فاتحی زاده، مریم. (1393). بررسی رابطه ویژگی‌های شخصیتی و سلامت روانی با سرخوردگی زناشویی در زوجین. *پژوهش‌های علوم شناختی و رفتاری*، 4 (1)، 71-83.
- محمودپور، عبدالباسط؛ شیری، طاهره؛ احمدبوکانی، سلیمان و نعیمی، ابراهیم. (1399). پیش‌بینی بی‌رمقی زناشویی بر پایه خود-تمایزیافتگی و باورهای ارتباطی با میانجی‌گری ساماندهی هیجانی در زنان درخواست‌کننده طلاق. *نشریه مشاوره و روان‌درمانی خانواده*، 10 (2)، 361-390.
- نامدار، امیر؛ سرابیان، سعید و ذبیحی حصار، نرجس‌خاتون. (1398). رابطه کنترل هیجان و نظم‌جویی هیجان با رضایت زناشویی در زوجین 20-45 ساله. *مجله دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی مشهد*، 62 (7)، 614-623.
- هویت، دنیس و کرامر، دانکن. (1396). مقدمه‌ای بر روش‌های تحقیق در روان‌شناسی و مشاوره. *ترجمه شریفی، حسن پاشا؛ نجفی زند، جعفر؛ میرهاشمی، مالک؛ معنوی پور، داود و شریفی، نسترن*. تهران: نشر سخن.

- Alipour, Z., Kazemi, A., Kheirabadi, G., & Eslami, A. A. (2020). Marital communication skills training to promote marital satisfaction and psychological health during pregnancy: A couple focused approach. *Reproductive Health*, 17 (1), 23. [In Persian].
- AminAbadi, Z. (2011). Examining the mediating role of cognitive emotion regulation in the relationship between perceived parenting style dimensions and academic achievement. *International Journal of Behavioral Sciences*, 5 (2), 109-117. [In Persian].
- Barthel, A. L., Hay, A., Doan, S. N., & Hofmann, S. G. (2018). Interpersonal emotion regulation: A review of social and developmental components. *Behavior Change*, 35 (4), 203-216.
- Behrang, K., Koraei, A., Shahbazi, M., & Abbaspour, Z. (2022). Effects of Emotionally Focused Therapy on Sexual Assertiveness, Marital Forgiveness, and Marital Harmony in Maladjusted Couples. *Journal of Research & Health*, 12 (3), 177-184. [In Persian].
- Bell, C. A., Kamble, S. V., & Fincham, F. D. (2018). Forgiveness, Attributions, and Marital Quality in U.S. and Indian Marriages. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 17 (4), 276-293.
- Bloch, L., Haase, C. M., & Levenson, R. W. (2014). Emotion regulation predicts marital satisfaction: More than a wives' tale. *Emotion*, 14 (1), 130.
- Çelik, E., Çelik, B., Yavaş, Ş. & Süler, M. (2022). Investigation of Marital Satisfaction in terms of Proactive Personality, Meaning in Life, Offense-Specific Forgiveness. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 9 (1), 1-11.
- Ellis, A. (2003). The Nature of Disturbed Marital Interaction. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 21 (3-4) : 143-7.
- Fincham, F. D., Hall, J., & Beach, S. R. H. (2006). Forgiveness in marriage: Current status and future directions. *Family Relations*, 55 (4), 415-427.
- Frish MB. (2005). *Quality of Life Therapy: Applying a Life Satisfaction Approach to Positive Psychology and Cognitive Therapy*. Hobken: Wiley.
- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2006). Cognitive emotion regulation questionnaire—development of a short 18-item version (CERQ-short). *Personality and Individual Differences*, 41 (6), 1045-1053.
- Gumus, I. G., & Kislak, Ş. (2019). The predictive role of forgiveness and the level of repetitive thinking on mental health and marital adjustment in married individuals. *Dusunen Adam-Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 32 (3), 236-245.
- Hamamci, Z., & Büyüköztürk, S. (2004). The Interpersonal Cognitive Distortions Scale: development and psychometric characteristics. *Psychological reports*, 95 (1), 291-303.
- Loignon, A. C., Kellermanns, F. W., Eddleston, K. A., & Kidwell, R. E. (2015). Antecedents and outcomes of Conflict in Family Firms. *The Routledge Companion to Family Business*, 349-366.
- McDonald, J. E., Olson, J. R., Lanning, A. H., Goddard, H. W., & Marshall, J. P. (2018). Effects of Religiosity, Forgiveness, and Spousal Empathy on Marital Adjustment. *Marriage & Family Review*, 54 (4), 393-416.
- McNulty, J. K., & Russell, M. V. (2016). Forgive and forget, or forgive and regret? Whether forgiveness leads to less or more offending depends on offender agreeableness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 42 (5), 616-631.
- Niehuis, S., & Bartell, D. (2006). The marital disillusionment scale: Development and psychometric properties. *North-American-Journal-of-Psychology*, 8 (1), 69-83.
- Osei-Tutu, A., Dzokoto, V. A., Oti-Boadi, M., Belgrave, F. Z., & Appiah-Danquah, R. (2019). Explorations of forgiveness in Ghanaian marriages. *Psychological Studies*, 64, 70-82.
- Rahimkhani, S. (2021). Predicting the level of marital satisfaction based on cognitive emotion regulation and quality of marital relations (a case study: married women in 22 districts hospitals of Tehran city). *International Journal of Hospital Research*, 10 (1), -. [In Persian].
- Renanita, T., & Lukito Setiawan, J. (2018). Marital satisfaction in terms of communication, conflict resolution, sexual intimacy, and financial relations among working and non-working wives. *Makara Human Behavior Studies in Asia*, 22 (1), 12-21.
- Rye, M. S., Loiacono, D. M., Folk, C. D., Olszewski, B. T., Heim, T. A., & Madia, B. P. (2001). Evaluation of the psychometric properties of two forgiveness scales. *Current Psychology: Development. Learning. Personality*, 20, 260-277.
- Sanford, K. (2006). Communication during marital conflict: when couples alter their appraisal, they change their behavior. *Journal of Family Psychology*, 20 (2), 256-65.
- Sedaghatkhah, A., Kajbafnejad, H., Chinaveh, M., Aminimanesh, S. (2022). Predicting Marital Conflicts Based on Dysfunctional Attitudes Mediated by Emotion Regulation. *Iranian Evolutionary and Educational Psychology*, 4 (2), 352-363. [In Persian].

- Şimşek, O.M., Koçak, O., & Younis, M.Z. (2021). The Impact of Interpersonal Cognitive Distortions on Satisfaction with Life and the Mediating Role of Loneliness. *Sustainability*, 13, 9293.
- Sirin, H.D., & Deniz, M. (2016). The effect of the family training program on married women's couple-burnout levels. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 16 (5) , 1563-1585.
- Tapia, M. A. S., & Ponce, E. E. O. (2020). Catastrophizing-quality of life and pain. *Int J Recent Adv Multidiscip Res*, 7, 5687-5689.
- Yu, K. R. (2021). Why do we resolve marital conflicts the way we do? Self-construals, marital conflict resolution strategies, and marital satisfaction in Japan and South Korea. *Asian Journal of Social Psychology*, 24 (1) , 59-68
- Worthington, E. L., Jr., & Sandage, S. J. (2015). *Forgiveness and spirituality in psychotherapy: A relational approach*. Washington, DC: American Psychological Association.